



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (3) :

Perenungan tentang Tubuh

Bagian Sikap Tubuh

Kāyānupassanā Irīyāpathapabba

(MN 10.9)

*“puna caparam, bhikkhave, bhikkhu
gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti,
ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ti pajānāti,*

Dan lagi, para *bhikkhu*, ketika sedang berjalan seorang *bhikkhu* mengetahui, “*Saya sedang berjalan.*” Atau ketika sedang berdiri, dia mengetahui, “*Saya sedang berdiri.*”

*nisinno vā 'nisinnomhī'ti
pajānāti, sayāno vā
'sayānomhī'ti pajānāti,*

Atau ketika sedang duduk, dia mengetahui, “*Saya sedang duduk.*” Atau ketika sedang berbaring, dia mengetahui, “*Saya sedang berbaring.*”

*yathā yathā vā panassa kāyo
paṇihito hoti, tathā tathā
naṃ pajānāti.*

Selanjutnya, dengan cara apa
pun tubuhnya diarahkan,
begitulah dia mengetahuinya.

*Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī
vihāraṭi,*

(Jadi, dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara internal).

*Bahiddhā vā kāye kāyānupassī
vihāraṭi,*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara eksternal).

*Ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati.*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat
tubuh dalam kaitannya dengan tubuh
secara internal dan eksternal).

*Samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati,*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat
faktor-faktor kemunculan tubuh).

*Vayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati,*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kelenyapan tubuh).

*Samudayavayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati.*

(Atau dia berdiam sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan dan faktor-faktor kelenyapan tubuh).

*‘atthi kāyo ’ti vā panassa sati
paccupaṭṭhitā hoti*

(Atau perhatian-penuhnya senantiasa
dihadirkan, “*Ada tubuh!*”)

*Yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya*

(Hanya sebatas untuk pengetahuan
dan perhatian-penuh semata).

Anissito ca viharati,
(Dan dia berdiam tanpa
bergantung)

na ca kiñci loke upādiyati.
(Tidak melekat pada apa pun
di dunia)

*Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati.*

(Demikianlah, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya sebagai tubuh).

Iriyāpathapabbam niṭṭhitam
(Bagian sikap tubuh selesai)

Penjelasan

- Sehubungan dengan hal tersebut, sudah barang tentu anjing, serigala dan sejenisnya, ketika berjalan mereka mengetahui bahwa mereka sedang berjalan. (*tattha kāmaṃ soṇasiṅgālādayopi gacchantā “gacchāmā”ti jānanti*)

• Akan tetapi, pengetahuan semacam itu dikatakan tidak berkaitan (dengan yang diajarkan di sini). Oleh karena pengetahuan semacam itu (1) tidak menanggalkan pandangan tentang adanya makhluk, (2) tidak menghilangkan persepsi tentang adanya roh, (3) bukan subjek meditasi atau bukan pengembangan-batin

satipaṭṭhāna. (na panetaṃ evarūpaṃ jānanaṃ sandhāya vuttaṃ. evarūpañhi jānanaṃ sattūpaladdhiṃ na pajahati, attasaññaṃ na ugghāṭeti, kammaṭṭhānaṃ vā satipaṭṭhānabhāvanā vā na hoti)

• Sesungguhnya, “*Siapa yang berjalan, berjalannya siapa, berjalan terjadi dari sebab apa?*,” ini dikatakan merujuk pada pengetahuan yang demikian. (*idañhi “ko gacchati, kassa gamanaṃ, kiṃ kāraṇā gacchatī”ti evaṃ sampajānanam sandhāya vuttam*)

•Sehubungan dengan hal tersebut, *siapakah yang berjalan? Bukan makhluk atau individu apa pun yang berjalan. Berjalannya siapa? Bukan berjalannya makhluk atau individu apa pun. Berjalan terjadi dari sebab apa? Berjalan terjadi karena difusi elemen-angin yang lahir dari aktivitas citta.* (*tattha ko gacchatīti? na koci satto vā puggalo vā gacchati. kassa gamananti? na kassaci sattassa vā puggalassa vā gamaṇaṃ. kiṃ kāraṇā gacchatīti? cittakiriyavāyodhātuvipphārena gacchati*).

•Oleh karena itu, *yogī* tersebut mengetahui demikian — pada saat pikiran muncul, “*Saya hendak berjalan,*” pikiran tersebut melahirkan angin. **Angin melahirkan isyarat.** Pergerakan keseluruhan tubuh secara terus-menerus yang disebabkan oleh difusi elemen-angin yang lahir dari *citta* disebut sebagai berjalan. (*tasmā*

esa evaṃ pajānāti — “gacchāmī”ti cittaṃ uppajjati, taṃ vāyaṃ janeti, vāyo viññattiṃ janeti, cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamananti vuccati)

- Selanjutnya, dengan cara apa pun tubuhnya diarahkan, begitulah dia mengetahuinya: ini adalah perkataan yang mencakup semua gerak-gerik tubuh.

- **Jadi, secara internal:** dengan cara demikian, seorang *bhikkhu* berdiam sebagai pengamat tubuh dalam kaitannya dengan tubuh dengan menelaah secara utuh empat sikap tubuh dirinya sendiri. **Secara eksternal:** dengan mempelajari secara utuh empat sikap tubuh orang lain.

- **Secara internal dan eksternal:**
pada satu waktu dia berdiam
sebagai pengamat tubuh
sebagai tubuh dengan
menelaah secara utuh empat
sikap tubuh dirinya sendiri, di
waktu yang lain tubuh orang
lain.

- Sebagai pengamat faktor-faktor kemunculan tubuh dll: kemunculan dan kelenyapan agregat materi melalui lima cara sesuai metode “asal mula dari materi berasal dari *avijjā* dll.”

- Atau perhatian-penuhnya senantiasa dihadirkan, “*Ada tubuh!*” *dst.*

- *Sati* yang menelaah empat sikap tubuh secara utuh adalah kebenaran mulia tentang penderitaan (*dukkhasacca*).
Taṇhā-awal yang menjadi sebab munculnya *sati* tersebut adalah kebenaran mulia tentang asal-mula (*samudayasacca*).

- Tiadanya kemunculan keduanya adalah kebenaran mulia tentang kelenyapan (*nirodhasacca*). Jalan *ariya* yang memahami *dukkha*, meninggalkan asal-mula, mengambil kelenyapan sebagai objek adalah kebenaran mulia tentang jalan (*maggasacca*).

Selesai